A division of CF Morale & Welfare Services
Une division des Services de bien-être et moral des FC

5595-0 (CFMWS/DFS&HP)

03 July 2015

Dist List

AMENDMENT – CSOR PRE-SCREENING PHYSICAL FITNESS TEST – OPERATIONS MANUAL – AMENDMENTS

Refs: A. CANLANDGEN 014/10 Revisions to LFCO 24-02 Physical Fitness.
B. 2nd Edition Canadian Special Operations Regiment (CSOR) Pre-Screening Physical Fitness Test Operations Manual.
C. Email CSOR Evaluation, 20 April 2010.
D. Annex A – Casualty Drag Protocol.

1. General – In 2010, the LFCPFS Casualty Evacuation was replaced by the revised protocol Casualty Drag. This was subsequently adopted in the CSOR Pre-screening Physical Fitness Test as indicated in ref. C.

2. The attached Annex A – ***Casualty Drag Protocol*** must replace all references of the Casualty Evacuation Protocol in ref. B, 2nd Edition CSOR Pre-Screening Physical Fitness Test Operations Manual, for Special Forces Operator applicants. This Annex can be found on the CFMWS website, CSOR page, under *Operations Manual and Forms.*
https://www.cfmws.com/en/AboutUs/PSP/DFIT/Fitness/Pages/Canadian-Special-Operations-Regiment-(CSOR).aspx

3. All References to CF EXPRES Ops Manual, 3rd Edition should be amended to CF EXPRES Ops Manual 5th Edition.
This Operations manual can be found on the CFMWS website, *Official Communication, Policies and Manuals.*
https ://www.cfmws.com/en/AboutUs/PSP/DFIT/Fitness/Correspondence/Pages/Policy-and-Ops-Manuals.aspx.

5595-0 (SBMFC/DCPSPS)

Le 03 juillet 2015

Liste de distribution

MODIFICATIONS APPORTÉES AU MANUEL D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CANDIDATS ROSC

Références : A. CANLANDGEN 014/10 Révisions apportées à l'OCFT 24-02, condition physique
B. 2e édition du manuel d'évaluation de la condition physique des candidats au Régiment d'opérations spéciales du Canada (ROSC)
C. courriel au sujet de l'évaluation du ROSC, daté du 20 avril 2010
D. Annexe A – Protocole pour l'évacuation d'un blessé par traction

1. Généralités. En 2010, on remplaça la composante d'évacuation des blessés de la NAPCFT par le protocole révisé d'évacuation d'un blessé par traction. Comme l'indique la référence C, l'évaluation de la condition physique des candidats au ROSC a par la suite adopté ce protocole.

2. L'annexe A – **Protocole pour l'évacuation d'un blessé par traction** ci-jointe doit remplacer toute référence au protocole d'évacuation d'un blessé dans la 2e édition du Manuel d'évaluation de la condition physique des candidats au ROSC (réf. B) pour les candidats au poste d'opérateur des forces spéciales. L'annexe se trouve sur le site des SBMFC, à la page du ROSC, en cliquant sur Manuel d'instruction et formulaires.
https://www.cfmws.com/fr/aboutus/psp/dfit/fitness/pages/canadian-special-operations-regiment-(csor).aspx.

3. Toute référence à la 3e édition du Manuel d'instruction du programme EXPRES FC doit être changée à la 5e édition du manuel. Vous trouverez ce manuel sur le site des SBMFC, à la page *Correspondance, Politiques et manuels.*
https://www.cfmws.com/fr/aboutus/psp/dfit/fitness/correspondence/pages/policy-and-ops-manuals.aspx.

4. The following terminology will also be amended in the 2nd Edition CSOR Pre-Screening Physical Fitness Test Operations Manual:

a. CAT 1 – will be replaced by Special Forces Operator; and
b. CAT 2 - will be replaced by Special Forces Supporter.

5. Special Forces Supporter applicants will no longer be required to meet the CF EXPRES Minimum Physical Fitness Standard (MPFS), Basic Military Swim Standard Test (BMSST), 13 km Weight load March nor the Casualty Evacuation. Special Forces Supporter applicants will only be required to meet FORCE (MPFS) for Pre-Screening. Please ensure that the most recent FORCE Program Operations Manual is used for all evaluations. The latest FORCE Operations Manual can also be found on the CFMWS website, *Official Communication, Policies and Manuals.* https://www.cfmws.com/en/AboutUs/PSP/DFIT/Fitness/Correspondence/Pages/Policy-and-Ops-Manuals.aspx

6. Further research is underway to validate an appropriate pre-screening standard for Special Forces Operators and Special Forces Supporters in early 2016. A 3rd edition of the CSOR Pre-Screening Physical Fitness Test Operations Manual should follow shortly thereafter.

7. DFIT requests that all personnel who are evaluators or are supervisors of evaluators are aware of this change to ensure that the evaluation is conducted according to this modified protocol. We also ask that evaluators/supervisors understand the responsibilities and authorities attached to all positions in regards to the evaluation, standardization and delivery of the evaluation. Managers are expected to ensure that Coordinators meet with their staff to go over the modified protocol. This could be led / presented by an instructor as part of a professional development day.

8. Summary - Further inquiries on this program should be directed to the Canadian Armed Forces Fitness Manager, Rick McKie, 613-996-6304, or Richard.McKie@forces.gc.ca.

4. Les termes suivants seront également modifiés dans la 2e édition du Manuel d'évaluation de la condition physique des candidats au ROSC :

a. CAT I – sera remplacé par opérateur des forces spéciales
b. CAT 2 – sera remplacé par responsable du soutien aux opérations spéciales.

5. Les candidats au poste de responsable du soutien aux opérations spéciales n'auront plus à répondre aux normes minimales de la condition physique (NMCP) du programme EXPRES FC, à la norme du Test de natation militaire de base (TNMB), à la norme de la marche avec charge sur 13 km, ni à la norme d'évacuation de blessés. En vue de la présélection, ils devront uniquement réussir la NMCP de l'évaluation FORCE. Veuillez vous assurer d'utiliser la version la plus récente du Manuel d'instructions FORCE pour les évaluations. Vous trouverez la version la plus récente du Manuel d'instructions FORCE sur le site des SBMFC, à la page *Correspondance, Politiques et manuels.* https://www.cfmws.com/fr/aboutus/psp/dfit/fitness/correspondence/pages/policy-and-ops-manuals.aspx.

6. Des études sont en cours pour valider une norme de présélection pour les opérateurs des forces spéciales et les responsables du soutien aux opérations spéciales au début de 2016. La 3e édition du Manuel d'évaluation de la condition physique des candidats au ROSC suivra peu après.

7. La DCP demande à tous les membres du personnel travaillant à titre d'évaluateurs ou de surveillants d'évaluateurs de prendre connaissance de ce changement pour assurer la conformité des évaluations au protocole modifié. On leur demande également de bien comprendre les responsabilités et l'autorité qui se rattachent à tous les rôles liés aux évaluations, aux normes et à la prestation de l'évaluation. Les gestionnaires doivent s'assurer que les coordonnateurs rencontrent les membres de leur personnel pour passer en revue le protocole. Un moniteur pourrait en faire la présentation dans le cadre d'une journée de perfectionnement professionnel.

6. Sommaire. Veuillez acheminer toute question relative à ce programme à Rick McKie, gestionnaire du conditionnement physique des Forces armées canadiennes, au 613-996-6304 ou à Richard.McKie@forces.gc.ca.

Le gestionnaire supérieur du conditionnement physique et des sports
Services de bien-être et moral des Forces canadiennes,

Denis Couturier
Senior Fitness & Sports Manager
Canadian Forces Morale and Welfare Services

Annex A: Casualty Drag Protocol

Annex A: Protocole de l'évacuation d'une victime par traction

Distribution List

Liste de distribution

Action	Exécution
All Managers, Fitness, Sports & Recreation	GCPSL
All Managers, Fitness & Sports	GCPS
All FS&RC	Coord CPSL
All Fitness & Sports Coordinator	Coord CPS
All Fitness Coord.	Coord CP
Phys Ed. Mgr RMC	Gest ÉP, CRM
CFPSA Training Center Manager	Gest du Centre de formation, ASPFC
Info	**Info**
National Manager, PSP Operations	Gestionnaire national des opérations des PSP
All Senior Manager, PSP	Gestionnaires supérieurs, PSP
Director, Fitness, Sport & Health Promotion	DCPSPH
Senior Manager, Fitness & Sports	GSCPS
Canadian Armed Forces Fitness Manager	Gestionnaire du conditionnement physique des Forces armées canadiennes

Annex A - Casualty Drag Protocol

1. A straight-line route of **25m** on even grassed ground should be chosen in order to prevent unnecessary injury. The test requirement is to evacuate a fellow soldier of similar weight, but weighing **no less than 70kg (154lbs)** a distance of 25m. Each soldier will wear helmet and webbing/tac vest. The soldier performing the drag will carry his/her own and the "injured" soldier's weapon. The use of gloves is optional.

2. The casualty will lie down on their back with their shoulders even with the start line while crossing their arms across their chest and grabbing the collar of their tac vest or webbing firmly. This will prevent the tac vest from possibly riding up and causing discomfort. The soldier will squat down and grasp the casualty by the tac vest with both hands, making sure to lift with the legs and not the back. The soldier will perform a single lift of the injured soldier to assume the position for the drag. The soldier will perform the drag by walking backwards in a continuous manner for a distance of 25m. There is no time limit for this evaluation, however if the soldier pauses, it will be considered an unsuccessful attempt. The drag is complete when the feet of the casualty cross the 25m line.

3. If a soldier is unsuccessful at the drag of a fellow soldier who weighs more than 70kg, that soldier will wait 5-10 minutes and make a second attempt, this time dragging the minimum standard of 70kg. Only an unsuccessful attempt at the minimum weight standard will be considered a fail.

4. Alternate Protocol. In the case of snow, ice or other obstructions which would negatively influence the dragging ability or the safety of the member, the Casualty Evacuation Protocol will remain the same, with a change only to the weight of the

casualty and the surface area utilized for the evaluation. The drag will be performed inside on a smooth concrete floor (such as a drill hall floor). Due to the decrease in friction and drag forces, the minimum weight requirement for the drag must be raised to **100kg (220lbs)**. Dragging a 70kg individual on grass requires the same energy to drag a 100kg individual on smooth concrete.

Annexe A – Protocole de l'évacuation d'une victime par traction

1. Cette épreuve se déroulera sur un trajet de **25 m**, en ligne droite, sur un terrain plat et gazonné pour éviter les blessures. Le but de l'épreuve est d'évacuer un soldat d'environ la même taille et le même poids, mais **d'au moins 70 kg (154 lb)**, sur une distance de 25 m. Chaque militaire doit porter son casque et sont équipement à sangles ou sa veste tactique. Le soldat qui complète l'évacuation d'une victime par traction doit porter son arme et celle de la victime. Le port des gants est optionnel.

2. La victime se couche sur le dos au sol, les épaules alignées avec la ligne de départ, les bras croisés sur la poitrine et les mains agrippant fermement le collet de sa veste tactique afin d'empêcher que la veste tactique remonte au cours de l'épreuve et qu'elle devienne une source d'inconfort. Le soldat s'accroupit en squat, agrippe la veste tactique de la victime à deux mains et la soulève en sollicitant les jambes et non le dos. Le soldat doit soulever la victime une seule fois et adopter la position pour compléter l'évacuation par traction. Le soldat complétera l'évacuation de la victime par traction en marchant à reculons sans s'arrêter sur une distance de 25 m. Il n'y a pas de limite de temps pour cette épreuve, mais le soldat échouera s'il fait un arrêt ou une pause durant l'épreuve. La tâche est terminée lorsque les pieds de la victime franchissent la ligne de 25 m.

3. Dans l'éventualité où un soldat ne réussit pas l'évacuation par traction d'une victime de plus de 70 kg, il procédera à un deuxième essai après une pause de 5 à 10 minutes, et refera l'épreuve avec une victime de 70 kg (norme minimale). Seul le fait de ne pas compléter l'évacuation d'une victime de 70 kg (norme minimale) consiste en un échec.

4. Protocole de remplacement : En cas de neige, glace ou de tout autre obstacle qui pourrait nuire à la conduite du test d'évacuation d'un blessé par traction, ou qui pourraient mettre en danger les militaires, le protocole d'évacuation d'un blessé par traction reste le même, sauf pour ce qui est du poids de la victime et de la surface utilisée lors de l'évaluation. L'évacuation se fera alors à l'intérieur, sur une surface de

béton lisse (par exemple, dans une salle d'exercices). Étant donné la réduction de la force de friction et de la résistance sur une telle surface, la norme minimale du poids doit être de 100 kg (220 lb). La force requise pour faire l'évacuation par traction d'une victime de 70 kg sur un terrain gazonné est équivalant à celle requise pour une victime de 100 kg sur une surface de béton lisse.